

Was bedeuten die RDA? Richtige Dosierung von Vitaminen

Liebe Leserinnen und Leser,



Auf den Packungen vieler Lebensmittel findet man die Angaben zum Vitamingehalt. Genauer gesagt: Immer dann, wenn beim Produkt etwas zum Vitamingehalt ausgesagt wird, dann müssen die Angaben zu den Vitaminen auch immer in einer Tabelle genau beziffert werden.

In dieser Tabelle steht dann neben jedem Vitamin, Mineralstoff oder Spurenelement der Gehalt pro Tagesdosis des Produktes und in % die Angabe, wieviel Prozent der RDA dies sind. Diese Abkürzung „RDA“ steht für „Recommended Daily Allowance“ und ist eine gesetzlich festgelegte Größe. Die Angaben auf der Packung findet man nur für die Stoffe, die beim Produkt als wirksamer Bestandteil ausgelobt werden.

Auch in den USA und vielen anderen Ländern gibt es „RDA“. In den USA sind diese empfohlenen Normwerte meist höher als in der EU.

Was bedeutet der RDA-Wert?

Der RDA-Wert ist ein in der EU gesetzlich festgelegter Normwert für Vitamine, einige Mineralstoffe und Spurenelemente. Für andere Stoffe, beispielsweise Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren, Coenzym Q10, L-Carnitin oder andere für den Körper wichtige Mikronährstoffe, hat sich der Gesetzgeber nicht festgelegt.

Der große Vitamine-Irrtum

Weite Teile der Bevölkerung unterliegen einem großen Irrtum in der Interpretation der RDA, der gesetzlich definierten, empfohlenen Tagesdosis. Die RDA beziffern nämlich die Menge an dem Vitamin (oder Spurenelement bzw. Mineralstoff), die

1. für einen gesunden
2. jungen Menschen,
3. der keinen Alkohol trinkt
4. und nicht raucht
5. und keine Medikamente nimmt

6.täglich mindestens eingenommen werden muss, damit

7.keine unmittelbare gesundheitliche Schädigung aus Mangel an dem Vitamin, Mineralstoff oder Spurenelement feststellbar ist.

Bemerken Sie etwas an der Definition? Die RDA-Definition sind nur eine Mindesteinnahme, und sie sind weit davon entfernt, für jeden Menschen die empfohlene Mindesteinnahme zu sein. Die RDA-Definition bestimmt insbesondere nicht die optimale Vitaminversorgung!

Es gibt eine weitverbreitete Fehlinterpretation des Begriffs RDA: Viele Menschen glauben fälschlicherweise, dass dieser Wert der maximale Wert wäre, den man täglich einnehmen dürfe.

Schauen wir uns mal die Details Punkt für Punkt an und Sie können überlegen, ob die gesetzlich empfohlene Mindesteinnahme für Sie die richtige Menge ist.

1. „gesunder Mensch“

Die RDA definieren die Mindestmengen für einen gesunden Menschen. Kämpft der Körper mit einer Krankheit, ist sein Stoffwechsel nicht optimal, ist sein Immunsystem anfällig, so ist der Bedarf des Körpers an den meisten Vitaminen höher.

„Stress“ ist in diesem Sinne ebenfalls ein Faktor, der zu stark erhöhtem Vitaminbedarf führt (hier insbesondere Vitamin B, Vitamin C und Vitamin D).

2. „junger Mensch“

Ein junger Mensch um die 20 Jahre hat einen viel besseren, effektiveren Stoffwechsel als ein älterer Mensch ab 50 Jahren. Junge Menschen haben auch einen höheren Energiebedarf. Ältere Menschen müssen daher mehr Vitamine einnehmen, damit dieselbe Menge in den Körperzellen, dem Immunsystem und Nerven ankommt.

3. „kein Alkohol“

Alkohol ist ein Gift, seine Neutralisierung verbraucht vor allem Vitamine. Aber auch Spurenelemente werden in erhöhtem Maße verbraucht. Trinken Sie ab und an Alkohol, ein oder zwei Mal die Woche? Ihr Vitaminbedarf ist dadurch höher.

4. „Nikotin“

Nikotin ist ebenfalls ein Zellgift, welches Vitamine bindet. Wer raucht, benötigt mehr Vitamine, insbesondere B-Vitamine.

5. „Medikamente“

Arzneimittel sind chemische Substanzen, die in den meisten Fällen Vitamine binden und

verbrauchen. Das trifft insbesondere auch auf die gern verharmlosten Schmerzmittel und die Anti-Babypille zu. Der Effekt auf den Vitaminhaushalt hält oft Wochen nach der Einnahme an. Leider weisen die Ärzte auf diese Umstände meistens nicht hin, obwohl sie ausreichend bekannt und in Studien bewiesen sind.

Eine ausführliche Darstellung dieser meist unbekanntesten Nebenwirkungen von Medikamenten finden Sie übrigens auf unseren Seiten "Wenn Medikamente zu Nährstoff-Räubern werden" im Vitalstoff-Journal.

6. „tägliche Mindesteinnahme“

Eine Einnahme von weniger als den auf den Etiketten von Nahrungsergänzungen empfohlenen Menge führt bereits kurzfristig zu Defiziten im Immunsystem, geringerer Leistungsfähigkeit oder anderen, auch kurzfristig sichtbaren Mangelscheinungen wie Haarausfall oder trockener Haut.

7. „keine unmittelbare Schädigung oder Erkrankung“

Dieser Punkt ist vermutlich der Wichtigste, den es zu verstehen gilt. Die RDA sind so bestimmt, dass die Unterschreitung der RDA-Menge zu kurzfristig (über wenige Wochen bis Monate) messbaren, negativen Effekten auf die Gesundheit führt.

Unterversorgung führt langfristig zu Mangelscheinungen

Zivilisationskrankheiten wie Arterienverkalkung, Diabetes, Gelenkerkrankungen (Arthrose, Arthritis) oder Defizite des Immunsystems sind aber langfristige (über Monate und Jahre) Folgen einer schlechten Ernährung, dem Mangel an Vitaminen oder Spurenelementen. Effekten also, die erst nach zehn, zwanzig oder dreißig Jahren sichtbar werden. Nicht nach wenigen Wochen oder drei Monaten.

Der Effekt auf Herz und Kreislauf von Omega-3-Fettsäuren oder von Selen und Mangan auf die Knorpelbildung beispielsweise ist erst im Alter von vierzig bis sechzig Jahren sichtbar. Andauernder Vitamin D Mangel führt erst über Jahre zu Osteoporose, also brüchigen Knochen.

Fazit: Mindestmenge ist meist nicht ausreichend

Wenn alle oben angeführten Faktoren auf Sie nicht zutreffen: Glückwunsch! Ihr Körper benötigt nur diese Mindestmenge, um keine kurzfristigen Mängel auszubilden.

Für die meisten Menschen gilt aber: Ihr Körper benötigt deutlich mehr Vitamine, als es die RDA, die gesetzliche tägliche Einnahmeempfehlung, vermuten lässt.

Verstehen Sie die RDA-Menge also weder als ideale Menge noch als maximale Menge an Vitaminen oder Spurenelementen, sondern als kurzfristig minimale Menge unter optimalen Bedingungen.

Mythos Überdosierung von Vitaminen

Oft hört man beim Thema „Vitamine“: Passt Du auch auf, dass Du die nicht überdosierst?

Die Frage oder Bedenken brauchen Sie bei herkömmlichen, in Deutschland oder der EU erhältlichen Vitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln nicht zu haben. Selbst bei Vitamin A können Sie bedenkenlos auch die zehnfache RDA-Dosierung einnehmen. Bei den meisten Vitaminen liegt die sichere Menge beim 100 bis 1.000 fachen der RDA-Werte.

Um es anschaulich zu machen: Menschenaffen sind in ihrer Genetik und dem Stoffwechsel dem Menschen sehr ähnlich. Wird ein Schimpanse oder Gorilla im Zoo gehalten, muss der Zoo dem Affen im Vergleich zu den RDA-Empfehlungen für Menschen in etwa das 20-fache an Vitaminen pro Kg Körpergewicht zur Verfügung stellen. Eine Versorgung mit weniger Vitaminen führt bei den so gehaltenen Affen zu erhöhter Krankheitsrate, vermehrten Infektionskrankheiten und kürzerer Lebenserwartung.

Die RDA-Empfehlungen der Behörden sind, um es kritisch zu formulieren, politisch gewollte Vorgaben, um ausreichend Spielraum für den Einsatz von Medikamenten gegen Krankheiten zu haben.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln